

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области  
Муниципальное образование Киреевский район  
МКОУ «Оленский центр образования»

РАСМОТРЕНО

на заседании МО учителей  
предметников

Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

Руководитель МО:

\_\_\_\_\_ /Дианова С.В.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ /Туралина Е.А.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ /Столярова Т.Н.

Приказ № 60-осн  
от «01» сентября 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**«Спортивные надежды»**

(возраст: 7-10 лет)

Составитель: Московкина Любовь Владимировна

Д. Черная Грязь 2022

## Пояснительная записка.

Здоровый образ жизни не занимает пока первого места в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «**В здоровом теле – здоровый дух**», то не ошибётся тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

**Рабочая программа «Сортивные надежды»** носит спортивно-оздоровительный характер и предназначена для укрепления здоровья, физического развития обучающихся от 7 до 10 лет, она формирует общеучебные умения и навыки у учащихся.

**Программа «Спортивные надежды»** включает в себя подвижные игры и представлена тремя направлениями:

- **русские народные игры,**
- **игры народов мира,** основанные на элементах легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр зимние виды народных игр и игр с элементами лыжной подготовки.
- **подвижные,** спортивные игры и эстафеты.

**Народные подвижные игры** являются традиционным средством педагогической деятельности. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

**Новизна программы** заключена в объемном охвате знаний и умений, ушедших порою в далекую историю, культурного наследия народов мира и использование нестандартного инвентаря и оборудования, приспособленного к сельской местности.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, игры нравятся практически всем детям без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

## Цели и задачи программы

### **Цель программы:**

сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры;  
способствовать освоению обучающимися основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, в первую очередь ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

### **Задачи:**

- **мотивировать** обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- **обучать** способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- **формировать** жизненно важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела;
- **содействовать** укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам жизни;
- **создать** условия для самореализации детей, т.е. предоставить им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе;
- **воспитывать** дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, уметь сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других товарищей;
- **оптимизировать** двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- **познакомить** детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- **формировать умение** самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- **развивать сообразительность**, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- **воспитывать культуру** игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- **развивать** умение ориентироваться в пространстве;

## Формы и методы обучения и воспитания

Основной формой организации учебной деятельности в рамках реализации рабочей программы «**Спортивные надежды**» является занятие, содержащее следующие этапы:

- организационную часть,
- сообщение новых знаний,
- закрепление материала, подвижная игра,
- консультации групповые и индивидуальные,
- итоговый контроль.

Формами организации учебных занятий в рамках реализации рабочей программы «Здоровячок» так же являются:

- тематические учебные занятия (основы знаний подвижных игр);
- обобщающие занятия (состязательные мероприятия: соревнования, эстафеты);
- занятие-путешествие, экскурсия (игры на свежем воздухе, на спортивной площадке, в поле);

На учебных занятиях используются в сочетании различные **методы** обучения и воспитания:

## Методы

### по источнику знаний:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (демонстрация, показ);
- практические (упражнения, игры);

Деятельность ученика направлена на получение информации и узнавание, в результате формируются «знания-знакомства».

### по степени самостоятельности мышления обучающихся:

- репродуктивный (объяснительно-иллюстративный, когда ученик сам активно воспроизводит учебный материал, в результате формируются «знания-копии»);
- проблемно-поисковый (постепенное приобщение учеников к самостоятельному решению проблемы под руководством педагога).
- исследовательский метод (ученики самостоятельно формируют проблему и решают ее с последующим контролем преподавателя, что обеспечивает продуктивную деятельность). В результате формируются «прочные знания».

### по степени управления учебной работой:

- учебная работа под руководством педагога;
- самостоятельная работа обучающихся.

### методы стимулирования интереса к учению:

- убеждение в значимости укрепления здоровья и физического совершенствования посредством подвижных игр;
- положительные эмоции на занятиях;
- поощрение, создание для ребенка ситуации успеха.

## Игра

**Игра для ребенка** — важный момент его развития. Играя, ребенок познает мир, определяет себя в этом мире свою роль в семье, в коллективе. Игры вносят в душу ребенка веселье и радость и одновременно содействуют укреплению его организма. За игрой ребенок приобретает множество неоценимых качеств: ловкость, наблюдательность, фантазию, память.

Игра стимулирует и самые разные способности:

- умение сравнивать,
- комбинировать,
- размышлять,
- анализировать.

Играя, ребенок легче устанавливает связь с миром взрослых и с миром вообще, у него появляются навыки внутреннего диалога, необходимого для продуктивного мышления. В игре развивается самосознание детей — то, как он относится к самому себе, кем он себя считает, как себя называет.

В школе и дома, выполняя учебные задания, современные дети большей частью сидят, и это сидение есть не что иное, как некая своеобразная форма комфорта, который вступает в конфликт с естественным инстинктом игрового движения.

Для обозначения большой группы игр, ведущая цель которых — физическое развитие и оздоровление детей, используется преимущественно термин «подвижные игры». Я.А. Коменский в письме Городской управе Амстердама (1657 г.) называет семь основных условий подвижной игры:

- движение;
- физическая раскованность и свобода;
- общественный характер, «ибо забава исходит из общества, к которому стремится человек»;
- состязательность, которая приводит к «колебанию духа между надеждой и страхом»;
- наличие правил, так как без них «игроки разбегаются, или пускаются в ссоры и драки, так, что нарушением правил игра противоречит сама себе»;
- легкость, которую приобретает каждый ее участник;
- ограниченность во времени — «у каждой игры должен быть свой конец, так как чрезмерно затянувшаяся игра надоедает».

«Для успехов обучения необходимо, чтобы и ученик и учитель одинаково были бодрь», — убеждал учителей И.А. Сикорский. К числу внешних условий, обеспечивающих эту бодрость и «возвышающих» умственную работоспособность он относил:

- 1) «свободные движения в форме игр (мышечная работа);
- 2) возбуждение сердца и дыхания (удовольствием, движением);
- 3) влияние холода на кожу (игры и прогулки на открытом воздухе);
- 4) чистый воздух для удаления из организма работных ядов (игры на воздухе)

Для того чтобы дети активно участвовали в подвижных играх, игры подбираются с учетом особенностей конкретных детей, что позволяет скорректировать их недостатки, исключить проявление неуверенности, комплексов среди учеников. Освоение тех или иных видов игр начинается с физических упражнений и ознакомлением основных элементов

игры.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных игр.**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности, обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

*иметь представление:*

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

**Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

**« Подвижные игры »** — это *еженедельные занятия физическими упражнениями*, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют особую оздоровительную ценность.

При проведении занятия на открытом воздухе важно придерживаться тех температурных режимов, которые установлены для данной территории местными органами здравоохранения и просвещения и правильно дозировать физические нагрузки.

*Описание материально – технического обеспечения*

- спортивный инвентарь
- спортивный зал
- стадион
- игровые площадки
- игровая комната

## Тематическое планирование

№	Разделы	Кол-во занятий
1	Подвижные игры	23
2	Русские народные игры	11
3	Игры народов Мира	22
4	Эстафеты	12
	Итого:	68

### Цели изучения по каждому разделу

#### «Подвижные игры»

**Цели:** совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

#### «Русские народные игры»

**Цели:** провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

#### «Игры народов мира»

**Цели:** познакомить с разнообразием игр различных народов. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

#### «Эстафеты»

**Цели:** познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности. При комплектовании группы учитываются возрастные особенности обучающихся, группа здоровья, предусмотрено деление группы обучающихся на подгруппы, а также индивидуальная работа с обучающимися.

- Продолжительность занятия 1 час.
- в спортивном зале (холодное время года),
- на спортивной площадке (в теплое время года).
- Занятия проходят 2 раза в неделю.

## Литература.

- «Детские подвижные игры разных народов» - составитель А.В.Кенеман; под редакцией Т.И.Осокиной, Москва. Просвещение 1989 г.
- « Подвижные и спортивные игры в учебном и во внеурочное время» –П.А.Киселев, Е.П.Киселева, С.Б. Киселева – ООО«Планета», 2013
- «Подвижные игры» – Федорова Н.А.- Издательство «Экзамен»,2016
- « Физическая культура. 2-4классы: уроки двигательной активности» – автор-составитель Елизарова Е.М., - Волгоград Издательство «Учитель» 2011
- « Дружить со спортом и игрой» – составитель Г.П. Попова,, - Волгоград:, Учитель,2008
- «Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время» авторы-составители Садыкова С.Л., Лебедева Е.И.,- Волгоград: Учитель, 2007
- «Подвижные игры 1-4 классы» -автор-составитель А.Ю.Патрикеев. –М.: ВАКО, 2007

**Календарно - тематическое планирование  
Спортивный кружок «Здоровячок»**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во
	<b>Подвижные игры</b>	<b>23</b>
1	Гуси-лебеди	1
2	У медведя во бору	1
3	Палочка- выручалочка	1
4	Блуждающий мяч	1
5	Классики	1
6	Ловишка в кругу	1
7	Пчелки и ласточки	1
8	К своим флажкам	1
9	Аисты	1
10	Пчелы и медведи	1
11	Хитрая лиса	1
12	Ловишки с приседаниями	1
13	Переправа с досками	1
14	Туннель	1
15	С мячом	1
16	Весёлые старты	1
17	Совушка	1
18	Мышеловка	1
19	Карлики и великаны	1
20	Пустое место	1
21	Кто быстрее?	1
22	Конники-спортсмены	1
23	Лягушата и цыплята	1
	<b>Русские народные игры</b>	<b>11</b>
1	Русская народная игра «Петушиный бой».	1
2	Русская народная игра «Горелки».	1
3	Русская народная игра «Колечко».	1
4	Русская народная игра «Третий лишний».	1
5	Русская народная игра «Сломанный телефончик».	1
6	Русская народная игра «Два Мороза».	1
7	Русская народная игра «Ручеек».	1

8	Русская народная игра «Салки».	1
9	Русская народная игра «Удочка».	1
10	Русская народная игра «Кошки-мышки».	1
11	Русская народная игра «Тише едешь, дальше будешь.Стоп»	1
	<b>Игры народов мира</b>	<b>22</b>
1	Русская народная игра «Пятнашки»	1
2	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
3	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1
4	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1
5	Марийская народная игра «Катание мяча»	1
6	Татарская народная игра «Серый волк»	1
7	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
8	Чувашская игра «Рыбки»	1
9	Подвижная игра «Пустое место»	1
10	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1
11	Северо-осетинская игра « Борьба за флажки»	1
12	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1
13	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1
14	Русская народная игра « Лапта»	1
15	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и	1
16	Игры народов Коми «Невод»,»Стой, олень!»	1
17	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1
18	Русская народная игра «Фанты»	1
19	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1
20	Русская народная игра «Жмурки»	1
21	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1
22	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1
	<b>Эстафеты</b>	<b>12</b>
1	Эстафета «С мячом»	1
2	Эстафета «зверей»	1
3	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
4	Эстафета «Вызов номеров»	1
5	Эстафета по кругу	1

6	Эстафета с обручем	1
7	Эстафета со скакалкой	1
8	Эстафета «На санках»	1
9	Эстафета по кругу с мячом	1
10	Эстафета «Шайба»	1
11	Эстафета с мячом и кеглями»	1
13	Эстафета «Встречная»	1
12	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1